

Tanja Cedilnik in Dženi Rostohar, Osnovna šola Leskovec pri Krškem

DAJMO NEMIRNEMU OTROKU PRILOŽNOST ZA UČENJE

UVOD

Pri delu v šoli se srečujemo z zelo različnimi učenci in otroki,¹ kot učiteljici dodatne strokovne pomoči pa se srečujemo predvsem z nemirnimi² učenci, ki imajo kratkotrajno pozornost. Nemirni, glasni in drugače vedenjsko moteči učenci od nas zahtevajo ukrepanje, saj njih in njihovega neustreznega vedenja nikakor ne moremo spregledati. Tako večkrat pridemo do težave, kako se odzvati, kaj storiti, da se bo njihovo vedenje spremenilo, izboljšalo. Želimo, da bi lahko sledili pouku in se kar največ naučili. Ko pa se srečamo z otroki, ki so prepoznani kot hiperaktivni, se neposredno srečamo z učitelji,³ ki imajo take otroke v razredu in se velikokrat sprašujejo, kako naj ravnaajo. Pogosto si lahko pomagamo z znanimi igrami in dejavnostmi, s katerimi podaljšujemo pozornost, jo usmerjamo in utrjujemo.

Učitelji se na naju večkrat obrnejo po pomoč, podporo in informacije o značilnostih in vzrokih težav, pa tudi po pomoč pri prilagajanju pouka in izvedbi podpornih dejavnosti, s katerimi lahko urimo in podpiramo razvoj različnih veščin. V Posavju smo v osmih delavnicah z več kot 260 strokovnimi delavci šol in vrtcev iz 26 zavodov odgovarjali na vprašanja, kdo so nemirni učenci in zakaj ravno ti otroci, spregovorili smo o načinih dela v razredih, v katere so vključeni nemirni oziroma hiperaktivni učenci. Odziv je bil res velik tudi zato, ker je lokalni odbor SVIZ podprl del srečanj, organiziral je del izvedb, informiral zaposlene in pokrival del stroškov. Naš cilj je bil povečati razumevanje motenj in otrok s težavami, ozadja njihovega vedenja, ponuditi nekaj idej za delo v razredu, osmisлити nekatere dejavnosti, igre skozi perspektivo otroka s težavami.

Menimo, da je za naše delo in razumevanje otrok pomembno, da poznamo nekatere teoretične podlage⁴ motnje pozornosti s hiperaktivnostjo ali brez nje. V prvem delu smo osvetlili termine, kot so živahni, nemirni, hiperaktivni otroci, ter pozornost, hiperaktivnost in impulzivnost kot tri osnovne simptome, ki se kažejo. Spregovorili smo o tem, zakaj pride do težav, kaj lahko pričakujemo, če ne bomo ukrepali, kateri so zgodnji znaki in kakšna je razlika med dečki in deklicami. Govorili smo o težavah, ki se pojavljajo zaradi slabše usvojenih organizacijskih veščin. V drugem delu smo se bolj posvetili strategijam dela

v razredu ter omejevanju nezaželenega in spodbujanju zaželenega vedenja. Praktično delo je temeljilo na dokumentu *Koncept dela – učne težave v osnovni šoli*, v katerem so poleg drugega zapisana priporočila za poučevanje in pomoč učencem z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo ali brez nje in učencem z učnimi težavami zaradi slabše razvitih samoregulacijskih spretnosti. Pri postopku usmerjanja so ti otroci usmerjeni kot dolgotrajno bolni učenci oziroma kot učenci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, in sicer zaradi specifičnih primanjkljajev oziroma motnje pozornosti s hiperaktivnostjo ali brez nje.

Želeli smo, da so srečanja usmerjena praktično, zato smo za vsakega udeleženca pripravili delovni list. Nanj smo sproti zapisovali zamisli, ideje in vaje ter bili pri tem osredinjeni na konkretnega otroka. Zanj smo opisovali vedenje, postavljali cilje, pravila, omejitve za neprimerno vedenje in dajali pohvale za ustrezno vedenje. Tako smo želeli, da se udeleženci osredinijo na vedenje svojega učenca, ki jim v njihovi pedagoški praksi pomeni največji izziv.

NEKATERI STROKOVNI IZRAZI IN OPREDELITVE

Ob srečevanju z motečim vedenjem večkrat uporabljamo oznake živahni, nemirni, hiperaktivni, poredni, razvajeni otroci kot sinonime. Vedenje je lahko videti podobno, tudi naše reakcije so lahko podobne, vzroki za takšno vedenje in naše poznavanje le-teh pa je različno.

Dobro je, da učitelji poznamo nekatere osnovne informacije o motnjah in težavah učencev, že zato da bi otroke lažje razumeli. Njihovo vedenje ni posledica nesramnosti ali lenobe, temveč je posledica psiholoških, socialnih, organskih vzrokov. Poglejmo, kakšna je razlika med določenimi izrazi, z mislijo, da bomo v nadaljevanju pozorni na vedenje otroka in ne toliko na njegovo diagnozo oz. poimenovanje.

»Živahnost je lahko značilnost otrokovega temperamenta, del njegove osebnosti in se kaže v njegovem vsakdanjem funkcioniranju, tudi ko odraste. Živahni otroci so običajno dinamični, 'temperamentni', ustvarjalni, imajo veliko energije, vendar zaradi tega nimajo večjih težav. Nasprotno, lahko so prilagodljivi, vodljivi, zelo zadovoljni, priljubljeni in uspešni.« (Rotvajns Pajič, 2011: 9)

¹ Ko v nadaljevanju govorimo o učencih, mislimo tudi otroke v vrtcu, kadar je to smiselno glede na vsebino.

² Govoriva o nemirnem otroku glede na vedenje, ki se kaže.

³ Ko govorimo o učiteljih, mislimo vse, ki delajo v skupini – vzgojitelje, učitelje, izvajalce dodatne strokovne pomoči, svetovalne delavke in vse druge strokovne delavce, ki so kakor koli vpeti v delo razreda.

⁴ Učitelji lahko dobijo nekaj dobrih osnov v literaturi, pa tudi na seminarjih, npr. Nemirni otrok v šoli (Slovensko društvo za duševno zdravje otrok in mladostnikov), Poti pomoči hiperaktivnemu otroku (Svetovalni center Ljubljana).

O nemirnih govorimo (Rotvajn Pajić, 2011), kadar se nemirnost kaže kot povečana aktivnost bodisi celega telesa bodisi samo dela telesa in je občasno prisotna pri večini otrok. Še zlasti pa je lahko izrazita v posameznih razvojnih obdobjih, ob intenzivnejšem čustvovanju, ob pomembnih spremembah v otrokovem življenju, morda kot posledica zdravstvenih težav in na koncu tudi kot posledica nedosledne, preveč popustljive vzgoje.

Kadar govorimo o hiperaktivnem otroku, pa moramo vedeti, da to diagnozo postavi pedopsihiater v interdisciplinarnem timu z drugimi strokovnjaki; simptomi morajo biti prisotni dalj časa (več kot eno leto) in se morajo kazati že pred sedmim letom starosti. Otrok je prepoznan kot hiperaktiven takrat, ko ima težave na področjih:

- pozornosti: »Ne posveča pozornosti podrobnostim, težko ohranja pozornost, ne posluša, kadar se ga neposredno nagovori, ne izpelje nalog, ima težave pri organiziranju nalog in dejavnosti, izogiba se nalogam, ki zahtevajo miselni napor, pogosto izgubi stvari, ki so potrebne za naloge ali dejavnosti, hitro mu pozornost odvrnejo zunanji dražljaji, pozabljiv je pri vsakodnevni dejavnosti.« (Belec, 2015: 280)
- impulzivnosti: »Odgovori brez premisleka, težko čaka, da pride na vrsto, pogosto moti ali se vmešava.« (Belec, 2015: 280)
- hiperaktivnosti: »Je nemiren in/ali se zvija, ne more sedeti na miru, ko se to pričakuje, preveč teče in/ali pleza, težko se tiho igra, stalno je v gibanju, preveč govori.« (Belec, 2015: 280)

»Zaradi nekontroliranega vedenja in nepremišljenosti v vsakodnevni situacijah se učenci pogosto znajdejo v disciplinskih postopkih. Njihovo vedenje je zelo moteče, tako za učitelje kot za njihove vrstnike. Zaradi primarnih težav z impulzivnostjo, hiperaktivnostjo, se pojavijo tvegana vedenja, agresivno vedenje, lahko tudi disocialno vedenje. Težave v prepoznavanju in izražanju čustev ter nezmožnost kontroliranja impulzov jih privedejo v številne konflikte s sovrstniki, kar lahko pripelje do njihove socialne izključenosti v razredu. Učenec npr. neprestano moti sošolca, ki sedi poleg njega, mu jemlje stvari, ga dreza, ker ne pomaga nobeno opozorilo, se mu učenec začne izogibati. Številne negativne izkušnje otroka s to motnjo pa vodijo v njegovo izrazito nizko samospoštovanje in samopodobo, lahko tudi v depresivnost.« (Pekljaj, 2012: 65)

Da bi navedeno v največji možni meri preprečili ali omilili, je pomembno, da reagiramo čim prej. Seveda pridemo do vprašanja, kaj lahko storimo, kaj lahko naredi učitelj, drugi strokovni delavci, kaj šola.

STRATEGIJE VODENJA RAZREDA

Veliko vlogo ima učitelj, saj je z učencem največ časa. Pomembno je, kako bomo organizirali delo v razredu, postavili rutino, kaj pričakujemo od učencev, kakšni so

odnosi v razredu, kdo odloča, kako se učenci pripravijo na določeno dejavnost, na primer na likovni pouk, šport ali malico, kako bodo odšli v drug prostor, kako poteka delo v paru ali skupini in podobno. Navodila naj bodo jasna, razumljiva, pravila v razredu jasna, kratka in jih vsi poznajo. Jasni in vsem na obeh so urniki, sedežni red, zadolžitve. Posledice so dogovorjene in jasne, delo v razredu je utečeno. Če učenci obvladajo rutino dela, postanejo bolj učinkoviti.

Razmislimo o postavitvi prostora, delovni prostor naj bo urejen tako, da lahko hitro dostopamo do vseh učencev. Učitelj ima na dosegu tudi dogovorjene opozorilne znake. Pravila in urniki so lahko narisani, fotografirani. Naredimo jih skupaj z učenci, postavimo jih na vidno mesto, da lahko nanje večkrat opozorimo. Postavljajmo pravila, tako da opisujemo zeleno stanje. Učence, posebno tiste s težavami, moramo učiti, kako se nekaj naredi, ne le česa se ne sme. Bodimo konkretni, ni nujno, da bodo otroci posplošili, kajti njihove težave ne omogočajo učenja s sklepanjem. Recimo »Roke k sebi«, »Hodimo počasi«, »Daj zvezek na mizo« namesto »Obnašamo se lepo«, »Bodi priden«.

Učitelji moramo biti pozorni tudi na ustrezno in neustrezno vedenje. Znati moramo prepoznati primerno, ga pohvaliti in ojačati ter tako spodbujati, da se bo še pojavljalo, neprimerno vedenje pa moramo ustavljati. Da bi lahko ustrezno reagirali, moramo znati ločiti osebo od vedenja ter znati opazovati in opisati vedenje. Otrok ni več *poreden*, *nemiren in agresiven*, ampak *vstaja med uro*, *strnjeno lahko dela tri minute*, *hitro ga zmotijo šumi*, *udarci in podobno*. Pomaga tudi, če opazujemo, kdaj se to dogaja, ali obstajajo kakšna pravila, nemiren je pred testom, pred malico ipd. Če te stvari prepoznamo in opazimo, lažje reagiramo na vedenje učencev in usmerjamo svoje delovanje.

Strategije vodenja razreda pridejo v težavnih okoliščinah še kako prav. Organizirane morajo biti tako, da olajšajo delo, da jih je čim manj, da čim manj zapletamo.

PRILAGODITVE V RAZREDU

S premišljenim sedežnim redom se lahko že vnaprej izognemo marsikateri težavi. Otrok naj sedi v bližini učitelja ali učenca, ki mu je pripravljen pomagati, ki je miren. Prisotnost odrasle osebe je marsikdaj ključna pri uspešnosti nemirnega učenca. Prav tako je pomembno, da otrok sedi na takem mestu, da imamo lahko z njim nenehen očesni stik in da ga lahko pozovemo nazaj k dejavnosti, ko vidimo, da mu je pozornost odvrnil kakšen drug dejavnik – pogled skozi okno, hrup s hodnika, šiljenje svinčnika, radiranje, brisanje nosu.

Pomembno je tudi, da ima učenec na voljo miren kotiček, kamor se lahko zateče, se umakne pred vsemi dražljaji iz okolja. To je lahko klop, obrnjena k zidu, omejen prostor ali skrit kotiček za omarami.

Učencem omogočimo več odmorov med nalogami ali pa vključimo nekaj dejavnosti, pri katerih se učenci sprostijo, hkrati pa urijo določene veščine, pozornost in spomin. Menjavajmo metode dela, ob menjavi dejavnosti

bodo učenci bolj učinkoviti, pa še prijetneje je, če isto nalogo delamo na več različnih načinov (sam, v paru, v skupini, na tablo, na list).

Včasih pomaga, če naloge razdelimo na dele, ki so za otroka obvladljivi. Če ima učenec občutek, da obvlada delo po vsebini in količini, je bolj verjetno, da se bo lotil reševanja.

Otroci lahko vzdržujejo pozornost le krajši čas. Trenirati morajo in podaljševati čas, ko so lahko pozorni. Pri svojem delu velikokrat pozabimo na to, in nekateri učenci nam sporočajo, da je potrebna prekinitev. Ta je lahko kratka, učenec nese kaj v koš, gre kaj iskat, odpre okno. Pomembno se nam zdi opozoriti, da se pri nekaterih otrocih moramo dogovoriti, kaj lahko naredijo, ko na primer gredo do koša, seveda bi želeli preprečiti to, česar ne smejo. Mislimo na to, da želimo otroke naučiti ustreznega vedenja, zato ponavljamo to, kar lahko. Izogibajmo se ponavljanju tega, česar ne smejo. Rečemo »Roke imej ob sebi, ko greš do koša« namesto »Ne tepi sošolcev, ko greš do koša«.

Nekaterim učencem pri usmerjanju pozornosti pomaga, če jim dovolimo, da svojo nemirnost usmerijo v določene predmete, npr. da imajo v rokah majhne predmete, ki jih vrtijo, mencajo, gnetejo in podobno, imajo žogo pod nogami, sedijo na žogi ali podlogi.

VPLIV NA VEDENJE

Kljub še tako dobremu vodenju razreda se seveda pojavi tudi neustrezno vedenje. Pomembno je, da ga opazimo čim prej in se odzovemo nanj. Spregovorimo, opozorimo na neprimerno vedenje, govorimo o vedenju in ne o učencu kot osebi: »Ni mi všeč, da ne stojiš v vrsti, postavi se za Mojco«, »Ne ščipaj sošolke, piši naprej«, »Ne dovolim, da tepeš Jana, povej mu, kaj želiš«.

Mnogokrat smo premalo pozorni in otroke opisujemo, kot da so poredni, nemirni, agresivni, namesto, da so udarili, niso poslušali, ne stojijo. Za razumevanje vedenja je nujno, da naredimo to razliko. Precej drugače je, če je otrok »pretepač«, »agresiven« ali pa »je udaril sošolca«. Lažje vplivamo na okoliščine, v katerih imamo otroka, ki udari, kot pa če imamo poredneža, agresivnega otroka. Tudi otrok lažje spremeni vedenje, kajti svoje osebnosti pač ne more. V naših delavnicah opisovanje vedenja za učitelje niti ni bila tako lahka naloga. Na splošno smo že vedeli, ko pa smo si zamislili svoj primer, je bil učenec hitro poreden, nesramen, agresiven, hiter. Zato se nam zdi pomembno, da smo pozorni in vadimo opisovanje vedenja, saj nas v kriznih razmerah v razredu lahko hitro zavede.

V svetovni uspešnici Štejem do tri (Phelan, 2013) avtor svetuje staršem, naj odpravijo dve najpogostejši napaki, ki ju delajo pri vzgoji – preveč govorjenja in preveč čustev. To velja tudi za učitelje. Preveč govorjenja da otrokom možnost razpravljanja, odvrčanja pozornosti, zavlačevanja, konec koncev vodenja razreda. Po navadi smo na koncu jezni, v razredu je bil teater ali bolje cirkus. Drugi pomemben nasvet pa zahteva od učitelja, da se nauči reagirati na

vedenje, ki je v takih okoliščinah pogosto neadekvatno. Naš cilj je učiti, delati, voditi razred, če pa pademo na igro prerekanja, prepričevanja, prepiranja in podobno, v resnici izgubimo svojo moč, v borbi je zmagal učenec. Dosegel je spremembo pri nas. Mi pa želimo, da bi bilo obratno, torej se moramo naučiti obvladati svoje vedenje, tudi ko smo jezni. Pogosto v takih okoliščinah čutimo jezo in se razburimo, vendar se lahko naučimo, da to razumemo in obvladamo svoja čustva na način, da bomo bolj verjetno vztrajali pri zahtevi, da učenec spremeni svoje vedenje. V trenutkih discipliniranja uporabimo kar se da malo besed. Tako zmanjšamo tveganje, da bi padli v igro, v kateri bi se prepirali z otrokom – vztrajajmo pri zahtevi za spremembo vedenja. Tako tudi ne bo zanke, ki bi pripeljala do našega vedenjskega izbruha, kričanja, borbe in zmagoslavja – otrokovega seveda. Se pravi, čim manj besed in vztrajamo pri postavljenem.

Pomaga, da se z otrokom, ko je miren, dogovorimo za pravila, ustrezno vedenje in ukrepanje ob neprimernem vedenju. Povejmo mu, kako bomo ukrepali ob neustreznem vedenju. Z otrokom lahko igramo igro vlog. Dogovorimo se tudi za neverbalna opozorila, ki jih bomo uporabili, če se bo vedel neprimerno. Mnogokrat se bistveno bolje kot verbalna opozorila obnesejo neverbalna, slike ali podobna vizualna sporočila.

Pogosto se pojavljajo vprašanja, kako izvajati tehniko discipliniranja osamitev ali odmor za umiritev. To pomeni, da prekinemo neprimerno vedenje in od otroka umaknemo moteče dejavnike, pogosto je to skupina, ki podpira njegovo neustrezno vedenje. Torej lahko naredimo, da mora otrok počakati v oddelku, ko so ostali prostor že zapustili, ali da otroka umaknemo od skupine. Če želimo, da je to v funkciji osamitve, ne sme trajati več kot nekaj minut, ne več kot toliko, kolikor je učenec star (3–5 minut, zraven lahko damo odštevalnik časa). Pomembno je še, da se po osamitvi z učencem pogovorimo in da se s tem ne izogne dejavnosti, ki jo je moral zapustiti; stvari mora dokončati kasneje.

Kadar je v razredu res hudo, izberimo, katero vedenje je najbolj moteče, in ustavljamo tega. Vsega naenkrat ne moremo spremeniti.

SPODBUJANJE USTREZNEGA VEDENJA

Spodbujanje primerne vedenja bi moralo biti »poslanstvo« učitelja z nemirnimi učencem v razredu in vsekakor glavni cilj vzgojnega delovanja. Pomembno je, da opazimo najmanjše premike v smeri zaželenega vedenja in jih pohvalimo. Tudi v izbruhih trme ipd. otroka pohvalimo, če vmes naredi nekaj, kar gre v smeri zelene spremembe. Ko opazimo vedenje in to pokažemo ali povemo, damo otroku tako iskano pozornost, in verjetnost, da bo večkrat uporabil to vedenje, je večja. Vaja dajanja pohval za primerno vedenje se zdi učiteljem mnogokrat otročja, vendar največkrat ne pridemo dlje od »Bravo«, »Super«. To pa ni pohvala vedenja, ne spodbuja želenega vedenja. Primeri takšnih pohval:

»Mojca, vseč mi je, da si počakala na svojem mestu« ali »Vesela sem, da se nisi vtikala v pogovor«. Včasih lahko pred neko dejavnostjo otroka opozorimo, katerega pravila se mora držati: »Spomni se, da morate počakati v vrsti.« Opozorimo učence na vedenje, ki ga morajo začeti, in ne na tisto, ki naj ga končajo, torej »Vzemi svinčnik in piši« namesto da bi rekli »Nehaj se gugati«. Da bi v stvarnih okoliščinah lahko ustrezno pohvalili, moramo prej večkrat vaditi.

VAJE ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

V delo razreda ali prosti čas učencev lahko vključimo igre in dejavnosti, ki razvijajo pozornost, zahtevajo upoštevanje pravil, sodelovanje s sošolci in podobne veščine, za katere smo ugotovili, da manjkajo mnogim učencem s težavami. Te dejavnosti delujejo kot odmor med šolskim delom, hkrati pa so zabavne, smešne in kratkočasne. Učenci jih jemljejo kot igro, hkrati pa so vključena različna čutila. Ob njih učenci razvijajo tudi druge veščine, na primer razlikovanje malenkosti, ki so potrebne za učinkovito branje, pisanje, sledenje navodilom, usmerjanje dejavnosti, sodelovanje in sprejetje v skupino. Mnoge od teh dejavnosti lahko vključimo v uro kot spremembo dejavnosti, kot popestritev ali načrtno za razvijanje določene veščine, izboljšanje pozornosti, urjenje spomina.

Večina teh dejavnosti so znane igre in mnoge med njimi že uporabljajo v razredih. Morda jih tudi učitelji jemljemo kot igro in bolj kot izgubo časa ob natrpanem urniku. Poskušajmo jih osmisliti, jim dati cilj, da ne bodo več le izguba časa. Poiščimo različice in jih vključimo v pouk. Vključimo vid, sluh, tipanje in gibanje, učenci se bodo razgibali, zabavali in družili. Vaje naj bodo raznolike. Otroci s težavami so velikokrat osamljeni, ne znajo se vključiti med vrstnike. Pri igri velikokrat delajo stvari, ki jih zmorejo. Pa tudi napake niso tako usodne.

V delavnicah smo s strokovnimi delavci preizkusili nekatere dejavnosti, da bi videli njihov vpliv na pozornost. Že med predavanji smo vključili škrate Zgubo, ki je izgubil v Himalaji svoje stvari, pa tudi sebe in pomočnikov ni našel. Udeleženci so morali ponavljati ritem ploskanja ter ob branju zgodbe vstati ob določeni besedi. Vaje so bile sprejete z navdušenjem, udeleženci so se smejali, zabavali.



Slika 1: Premagovanje poligona

Stopnja njihove budnosti je bila neprimerno višja kot pred vajo. Sodelovanje udeležencev se je močno povečalo. Delo po tej kratki dejavnosti je bilo veliko lažje, tudi tisti, ki so prej skoraj zaspali, so začeli sodelovati.

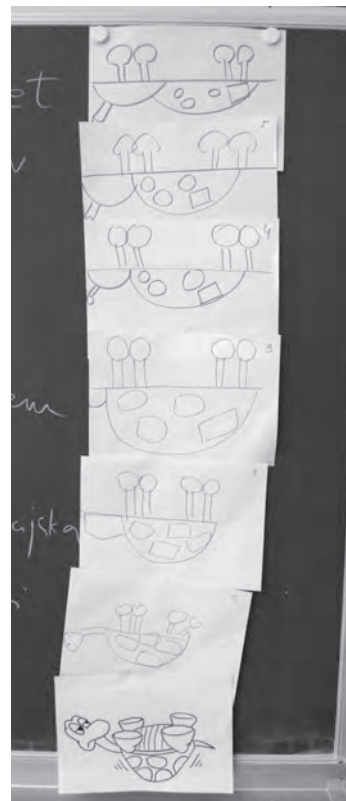
Podobno je bilo na delavnici, na kateri smo z udeleženci preizkusili posamezne vaje. Igrali smo se z baloni, hodili kot manekenke, preskakovali poligone in podobno. Ob vsaki dejavnosti smo analizirali, kaj bi utegnili učenci ob vaji razvijati, ter se poskušali spomniti še na mnoge znane in pozabljene vaje oziroma igre, ki bi jih bilo vredno občasno vključiti v delo razredov in skupin.

VAJE ZA RAZVIJANJE VIDNEGA ZAZNAVANJA

Zapomni si predmete. Na pladenj položite predmete, pokrijte jih s prtom, odkrijte prt za nekaj časa (30 sekund) in ga zopet pokrijte. Učenci povedo, kaj je na pladnju. Različica: odstranite nekaj predmetov, učenci ugotovijo, kaj manjka.

Podobno lahko učenci opazujejo drug drugega. Učenci v paru sedijo drug nasproti drugega in se dobro opazujejo. Po določenem času se obrnejo s hrbtom drug proti drugemu. Opišejo svoj par. Različica: spremenite podrobnosti, in uganiti morajo, kaj so spremenili.

Verižno risanje. Narišemo preprosto sliko ali vzorec. Nekaj učencev, morda pet, zapusti učilnico. Prvi učenec si ogleda sliko, nato jo skrijemo. Nariše jo drugemu učencu. Enako potem drugi tretjemu in tako dalje. Ko zadnji nariše sliko, ga vprašamo, kaj je narisal. Tudi ostali lahko povedo, kaj so narisali. Tako pridemo zopet do prvotne slike.



Slika 2: Spremembe motiva pri verižnem risanju

Iskanje besed v kači črk. Napišeš niz črk, med katere napišeš besede; učenec jih skuša čim več poiskati. Na primer: Prvhkrtmšjkravainžopšemopicamjierttziželvauieripoprhr oščmejsiścdržirafamojklčvolknijuoēsova (v zgornjem nizu se skrivajo krt, krava, opica, želva, hrošč, žirafa, volk, sova).

Dvoročno risanje, pisanje. Učenec ima v vsaki roki pisalo in riše z obema rokama hkrati.

Primerne vaje so tudi labirinti, iskanje razlik, negativ, poišči senco, poišči v sliki (določene predmete), kaj na sliki ni v redu, iskanje števil, črk (v mrežo napišeš črke in številke in jih poskusiš poiskati: A–Ž ali 1–30) iskanje besed v mreži (ko so besede napisane vodoravno, navpično in diagonalno v mreži, v nizu napisanih besed poišči enake besede ali pa različne) vsiljivca, nadaljnj niz ali zaporedje, od pike do pike, povezovanje (po kateri poti mora priti zajček do korenčka), na sliki se skriva (npr. pet avtomobilov), dopolni risbo, da bo simetrična.

Veliko vaje je v otroških revijah, kot so Cicido, Ciciban in Zmajček, ter na spletu.

VAJE ZA RAZVIJANJE POSLUŠANJA

- Učencem predvajamo glasbo, na katero plešejo, ko jo ustavimo, se morajo ustaviti. Učenci so pozorni na glasbo in odmor, upoštevajo tudi pravilo.
- Ključ pod stolom. Udeležencu zavežemo oči in mora sesti na stol, pod stol damo ključ, drugi se poskušajo neslišno priplaziti in vzeti ključ, čuvaj ne sme slišati. Če koga sliši, ga ta zamenja.
- Nadaljevanje zgodbe. Pripovedujemo v krogu, vsak udeleženec pove naslednjo besedo ali poved in tako nastane zgodba.
- Risanje po navodilu (na sredlo lista nariši krog, na desni strani kroga ...), risanje po navodilu v mrežo (pobarvaj A5, B6, na koncu se izriše beseda, oblika), dajanje navodil (v vrečo damo predmet, učenec ga otipa in narekuje ostalim, kaj naj narišejo), učenci posnemajo ritem ploskanja, tleskanja, iskanje besed na isto črko ali na črko, na katero se prejšnja beseda konča), čarovnik reče (delajo lahko po navodilih ali nasprotno navodilom), ugani zvok, različni zvoki (skrito za zaslonom), Kaj slišiš?, ponovi zvok, glasbene uganke, ropotuljice, zvočni posnetki, deževne palice, vroče – mrzlo, skrivanje ure (zvoka), Ropotuljica, kje si?, manjkajoči stol, Konjiček, kdo te jaha?, gibanje po glasbi, iskanje slušnih parov, zvočni spomin (v škatlice damo po dve enaki stvari), verižno pripovedovanje zgodbe (prvi osebi prebereš zgodbo, mora jo ponoviti drugi osebi, druga opiše tretji osebi itn.), opisovanje slike, pesmi kot Moj klobuk ima tri luknje itn.

GIBALNE DEJAVNOSTI

Noč – dan: stara igra, pri kateri udeleženci na določen ukaz vstanejo ali počepnejo. Zahteva pozornost in strogo upoštevanje pravil. Različice lahko igro naredijo bolj zanimivo, aktualno in seveda bolj zahtevno.

Ploskanje po ritmu. Vodja zaploska ritem, ostali to ponovijo. Igra omogoča nešteto različic. Izvedemo jo lahko hitro in kjer koli. Ne potrebujemo posebnih priprav ali pripomočkov.

Ob besedi vstani. Beremo besedilo, in vsakič, ko se pojavi določena beseda, morajo udeleženci nekaj narediti – vstanejo in sedejo, plosknejo. Igra zahteva pozornost poslušanje in hitro reagiranje. Beremo lahko zgodbo ali besedilo iz učbenika.

Žogice in platenke. Učenci oblikujejo, razrežejo platenke, da izdelajo loparje, lovilec žogice. S platenko vrzite žogico v zrak in jo ulovite. Podajajo si žogico v paru.

Ruta in balon/žogica. Razdelite se v pare. Vsak par vzame rutko in balon ali žogico. Primate rutko vsak na eni strani in nanjo položite balon ali žogico. Gibajte se po prostoru in pazite, da vam tovor ne pade na tla.

Oponašajte različne hoje. Učenci se gibajo kot zajčki, medvedi, lisičke, lahno kot metuljčki, miške, letala, krokodili, močeradi. Lahko hodijo po steklu, vati, vodi, imajo težke, lahke noge.

Položite vrv na tla, učenci naj hodijo po njej kot ma- nekenke, vojaki. Na glavo si položijo časopisni papir in hodijo po modni brvi (po vrvi, kolebnici, obroču).

Premik čez reko. Vsak učenec ima dva lista papirja, ki ju položi na tla. Premika se z enega na drugega, da pride prek sobe. Seveda mora papir predstavljati.

Vaje s časopisom. Učenci plešejo – tvist je najboljši – na razgrnjenem časopisnem papirju, raztrgajo časopis s prsti na nogi. Pri vajah s časopisom je zadnja igra, da učenci oblikujejo žoge in mečejo v koš, dokler niso vse žoge v košu.

Obroči. Iz obročev naredimo poligon, kot igra »šlik-šlak-šlok« z gumitvistom. Učenec mora preplezati poligon, ne da bi se dotaknil obroča; plezati mora čim hitreje, čim počasneje, po prstih, nazaj, miže.

Bambusova palica. Vsak par dobi palico, ki jo s prstom prime na koncu. Otroci hodijo po prostoru, palica ne sme pasti na tla. Eden lahko vodi, drugi miži; lahko se gibajo po glasbi, čez ovire.

Kačji rep. Učenec drži kolebnico na enem koncu, drugi je prost. Učenci morajo uloviti prosti konec.

Masaža. Učenci se s pripomočki (žogice, palice) lahko masirajo. Masirajo se lahko v paru, koloni, krogu.



Slika 3: Masaža s pripomočki

Pri vsakodnevnem delu priporočamo tudi nekaj družabnih iger: Brain Box, make'n'brake, jenga, balance, osliček, ribe (lovimo ribe z magnetom na palici), Fish Attack, štiri v vrsto, človek, ne jezi se, mikado, spomin.

Zahvaljujemo se vsem vzgojiteljicam in učiteljicam, ki so sodelovale v delavnicah. Preizkusile so mnoge dejavnosti, jih dopolnile in preoblikovale ter same prispevale mnoge zamisli za podobne igre. Videli smo različne odzive, potrebne so bile različne spretnosti, predvsem pa so se udeleženske dobro počutile, sprostile in zabavale. In kaj je potrebno za začetek uspešnega učenja?

PROAKTIVNO DELOVANJE

Na veliko stvari okoli nas imamo vpliv. Nekaterim otrokom pomagajo pri obvladovanju vedenja že majhne spremembe v okolju. Prilagodimo lahko sedežni red, postavimo ali umaknemo slike, določimo prostor, kjer bodo vedno objavljeni urnik in zadolžitve. Narišemo lahko urnik in zadolžitve, fotografiramo želeno stanje, namesto

da pišemo dolge postopke in pravila, ki zahtevajo branje ali druge veščine. Dajemo jasna, preprosta in zelo specifična navodila, omogočimo kotiček za umirjanje, uporabljamo vidne, slušne znake, namige, omogočamo gibanje po razredu, dajemo takojšnje pozitivne podkrepitev, uporabljamo časovni okvir, do kdaj naj učenec opravi nalogo. Razmislimo lahko, kdaj je otrok bolj nemiren, kaj vpliva na njegove vedenjske izbruhe – je to pred malico ali ko se sooča s stresom, ko ima občutek, da se ne obvladuje ipd. Na nekatere od teh dejavnikov lahko vplivamo, na druge ne. Nekatere lahko prepoznamo in jih ubesedimo; tudi otrok se bo lažje zadržal, če bo vedel ali dobil občutek, da obvladuje, pozna okoliščine.

Pomaga, če o otrocih ne razmišljamo kot o hudobnih, da stvari delajo le zato, da bi nas jezili, ali kot pravi Branka Jurišić v knjigi *Zakaj mi to delajo?* (Jurišić, 1999), da je to del njihovega omejenega repertoarja vedenja. Le s težavo spreminjamo svoje vedenje. Potrebujemo veliko ponovitev v razumevajočem okolju, ki zna postaviti meje in tudi ve, kdaj lahko od njih odstopi in zakaj.

VIRI IN LITERATURA

- Allué, M. (2004). Velika knjiga iger. Radovljica: Didakta.
- Braemer, H. (2006). Otrokove ustvarjalne igre. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Braun, A. (2001). Otroške zabave in igre. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bucik, N. idr. (2013). Misleca. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Brück, J. (2009). Treniranje inteligence za otroke. Maribor: Mettis bukvarna.
- Gibalne aktivnosti otrok pri motnjah pozornosti in koncentracije, Lota Gasser, OŠ Spodnja Šiška, Ljubljana, http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf (dostopno 2. 9. 2016).
- Godec Schmidt, J. (2012). Škrat Zguba in kameleon. Po Sloveniji. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Černe, T. (2016). Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Jurišić, B. (1999). Zakaj mi to delajo? Spreminjanje motečega vedenja v šoli s kognitivno modifikacijo vedenja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Passolt, M. (2002). Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija. Ljubljana: Zveza Sožitje – Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.
- Pavlović, Z. (ur.). (2015). 60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju. V: Zbornik strokovnega simpozija ob 60-letnici Svetovalnega centra. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Pečjak, S. (2009). Z igro razvijamo komunikacijske spretnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Peklaj, C. (2012). Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje.
- Phelan, W. T. (2013). Štejem do tri: učinkovita vzgoja otrok od 2. do 12. leta. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Priddy, R. (2005). Poišči in preštej. Tržič: Učila International.
- Rotvejn Pajič, L. (2011). Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok? Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Steiner, T., Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V. in Kramberger, M. (2004). Mala knjiga za velike starše: priročnik za vzgojo otrok. Ljubljana: Mladinski dom Jarše.

Strong, J. (2011). Motnja pozornosti in hiperaktivnost za telebane. Ljubljana: Pasadena.

Videmšek, M., Stančević, B. in Sušnik, N. (2005). 1, 2, 3, igray se tudi ti – gibalne igrice za otroke in odrasle. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vilar, J. (ur.). (2013). Razvijanje pozornosti in koncentracije (elektronski vir): zbirka vaj. Grosuplje: OŠ LA Grosuplje. http://www.cresnjevec.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_leto2013.pdf (dostopno 2. 9. 2016).



Foto Nino Rakovič